

Escuela Primaria Los Padres TM

Mabel Hoggard Magnet School
Olga Ross, School Counselor

¡hacen la diferencia!



Tres maneras sencillas de fomentar el amor de su hijo por la ciencia

Una encuesta reciente reveló que solo alrededor de la mitad de los padres se sienten “muy confiados” en su capacidad de ayudar a sus hijos a aprender sobre ciencia. Pero, usted no necesita ser un científico para fomentar los conocimientos científicos de su hijo. ¡Solo necesita estar dispuesto!

Para fomentar el interés de su hijo por la ciencia:

- 1. Investiguen juntos.** No se sienta apenado si no tiene todas las respuestas. Si su hijo le hace una pregunta como, “¿Por qué el cielo es azul?” o “¿De dónde viene la lluvia?” usted puede decirle simplemente, “No estoy seguro, pero vamos a averiguarlo juntos”. Investiguen en línea o vayan a la biblioteca para descubrir la respuesta. ¡Ambos aprenderán algo!
- 2. Miren programas educativos juntos.** Existen muchos programas

de ciencia interesantes para niños en televisión. Mírelos con su hijo. Si no está seguro por dónde empezar, pídale sugerencias al maestro de su hijo. Luego, hable sobre los programas. “¿No te pareció interesante cuando explicaron cómo los peces respiran por medio de sus branquias?”

- 3. Conéctense en línea.** Existen muchos sitios web, juegos y aplicaciones disponibles relacionados con la ciencia, la tecnología, la ingeniería, y las matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés). Visiten www.commonsensemedia.org para buscar uno que le resulte interesante, ¡y véalo con su hijo!

Fuente: M. Silander y otros, “What Parents Talk About When They Talk About Learning: A National Survey About Young Children and Science,” Education Development Center, niswc.com/elem_STEM.

Establecer reglas básicas puede facilitar la disciplina



Los niños cuyos padres esperan que sigan las reglas en casa son mucho más propensos a seguir las reglas en la escuela. Y cuando los estudiantes siguen las reglas, ¡hay más tiempo para dedicarle al aprendizaje!

Para hacer que las reglas sean fáciles de recordar, establezca una serie de reglas de la casa. Estas deberían ser las reglas y las consecuencias que rijan los principales problemas que tengan. Por ejemplo, en una familia, el problema podría ser la conducta entre hermanos. En otra, podría ser ayudar con los quehaceres domésticos.

Idee una frase llamativa que resuma tanto la regla como la consecuencia. Por ejemplo:

- **Si pegas, te sientas.** Cometer una acción física agresiva hacia un hermano resultará en un tiempo fuera.
- **Si comes, ayudas.** Todos los miembros de la familia tienen una tarea durante la comida, desde poner la mesa hasta limpiar los platos.
- **Recoges o pagas.** Si su hijo no recoge sus pertenencias, colóquelas en un placard. Una vez a la semana, él podrá recobrarlas realizando algún quehacer sencillo.

Converse con su hijo para mejorar sus habilidades de lectoescritura



En la escuela primaria, los maestros esperan que los estudiantes piensen en lo que han leído, y luego saquen conclusiones. Para darle a su hijo la práctica que él necesita para desarrollar esta habilidad:

- **Haga preguntas** que lo obliguen a pensar. Si ven un programa de televisión juntos, hablen sobre ello después. “¿Por qué piensas que el protagonista hizo eso?” o “¿Piensas que cosas semejantes suceden en la vida real?”
- **Comparta sus pensamientos** cuando esté tomando una decisión. Podría decir, “Todavía no estoy seguro por quién votar en las elecciones para alcalde”. A continuación, hable de las fortalezas de las personas que se postulan a ese cargo. Su hijo tal vez tenga muy buenas ideas.
- **Reserve tiempo para leer juntos** y luego platicuen sobre lo que han leído. Algunas familias designan una comida a la semana como su

“comida de lectura”. Todos llevan un libro a la mesa. Después de leer durante unos minutos, los miembros de la familia platican sobre lo que han leído y hacen preguntas sobre lo que han leído los demás.

- **Aproveche el tiempo en automóvil.** Los padres saben que algunas de las mejores pláticas a menudo toman lugar en el carro. Por eso, pregúntele a su hijo sobre su vida. Escuche sus respuestas.
- **Lleven un diario compartido.** Traten de leer el mismo libro. Túrnense para escribir notas sobre sus reacciones respecto a lo que leen.

“Escuche los deseos de sus hijos. Anímelos y luego deles autonomía para que tomen sus propias decisiones”.

—Denis Waitley

Supervise y establezca límites para reducir el tiempo frente a la pantalla



Un estudio reciente investigó la diferencia en la actividad cerebral de los niños cuando leyeron un libro y cuando consumieron medios de comunicación con pantallas. Los investigadores encontraron que la actividad cerebral aumentó mientras los niños estaban leyendo y disminuyó cuando estaban viendo los medios a través de una pantalla. Sus hallazgos resaltan la importancia de limitar el tiempo que los niños pasan frente a una pantalla para asegurar un sano desarrollo de sus cerebros.

El primer paso para limitar el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla con fines recreativos es ayudarlo a ser más consciente de cuánto tiempo realmente pasa viendo una

pantalla. Sugíerale que lleve un registro de la cantidad de tiempo que él pasa viendo televisión, jugando videojuegos, enviando mensajes de texto a sus amigos y usando una tableta. Tal vez se sorprenda cuando vea cuán rápido se suman los minutos.

Si su hijo pasa menos de dos horas al día frente a una pantalla, está bien encaminado. Si pasa más tiempo, es hora de establecer límites.

Los estudios revelan que cuando los padres establecen *cualquier* regla sobre el uso de los medios digitales, ¡el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla disminuye un promedio de más de tres horas al día!

Fuente: T. Horowitz-Kraus y J.S. Hutton, “Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media,” *Acta Paediatrica*, niscw.com/elem_brain.

¿Le está enseñando a su hijo cómo ser un buen ciudadano?



Las mismas cualidades que ayudan a las personas a vivir juntas en familias pueden ayudarlas a vivir en sus comunidades, y llevarse mejor con los demás en la escuela. ¿Está ayudando a su hijo a ser un buen ciudadano? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Habla con su hijo sobre las reglas escolares y familiares y las razones por las cuales son importantes?**
- ___ **2. ¿Se ofrecen como voluntarios en familia de manera regular?**
- ___ **3. ¿Le muestra a su hijo que es importante cumplir con los compromisos al cumplir con sus promesas?**
- ___ **4. ¿Modela el buen espíritu deportivo cuando ve eventos deportivos y juega a un juego?**
- ___ **5. ¿Espera que su hijo se responsabilice por sus acciones, y hace que se cumplan las consecuencias de sus decisiones?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a ser un buen ciudadano. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea del cuestionario para ayudar a su hijo a llevarse bien con los demás.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2018, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Navegar los problemas sociales conduce a una mejor autoestima



Cuando los padres están demasiado involucrados en las vidas sociales de sus hijos, ellos no pueden desarrollar el autoestima y

la resistencia que necesitan para triunfar. Correr al rescate para salvar a su hijo de cada problema social que se le presente no lo ayudará a largo plazo, e incluso podría perjudicarlo.

Su hijo es más propenso a formar amistades sanas y sentirse más seguro de sí mismo si aprende “técnicas de sobrevivencia” para las situaciones sociales. Estas técnicas no solo lo ayudarán a desenvolverse en el patio de juegos, sino que también le darán más confianza en el salón de clase.

Para ayudar a su hijo a fortalecer sus habilidades sociales:

- **Empodérelo para que tome acción.** Si él se queja con usted sobre algún problema, escúchelo con detenimiento mientras se lo cuenta. Diga, “Eso suena frustrante. ¿Qué hiciste

luego?” A continuación, dele la oportunidad de buscar su propia solución. A veces, lo único que los niños necesitan es que alguien los escuche.

- **Modele la resiliencia.** Hable de sus propias dificultades y cómo las enfrentó. Los estudios revelan que cuando los niños escuchan anécdotas sobre cómo sus familiares superaron las dificultades, ellos se convierten en personas más resilientes al enfrentar problemas.
- **Enséñele a ser más determinado.** Ayude a su hijo a aprender cómo abogar por sí mismo. Cuando él quiera algo, pídale que argumente su caso. O podrían organizar una noche de debate familiar. Cuando anima a su hijo a defender sus derechos en casa, ¡encontrará su voz tanto en la escuela como en el mundo!

Fuente: D.F. Kris, “Helping Young Girls Find Their Voice While Developing Friendships,” Mindshift, niswc.com/elem_navigate.

Las reuniones familiares fomentan la comunicación y la unión familiar



A veces, los miembros familiares están tan ocupados con sus propias actividades, que se les olvida reservar tiempo para pasar juntos.

Las reuniones familiares son una buena manera de reconectarse y de recordarles a todos que la familia viene primero.

Aquí tiene algunas pautas:

- **Reúnanse de manera regular** a una hora conveniente. Por ejemplo, los martes, después de la comida, para comer el postre.
- **Procure que las reuniones sean breves;** por ejemplo, un máximo de 30 minutos. (Pero si se están divirtiendo, ¡no pare la diversión!)
- **Los padres deben dirigir** las reuniones. Usted debe asegurarse de que se cumplan todas las reglas y de tener la última palabra cuando se trata de decisiones importantes.
- **Pídale a alguien** que se encargue de tomar notas en cada reunión. Esto ayudará a todos a recordar los temas abordados y las decisiones tomadas.
- **Platiquen de las noticias,** preocupaciones, metas y logros de la familia. Elogie los logros alcanzados.
- **Dele a todos** la oportunidad de hablar. Nadie debe interrumpir a otro. Las opiniones de todos merecen respeto.
- **No usen las reuniones** para criticar. Los asuntos de disciplina deberían abordarse en otro momento.
- **Incluya una actividad divertida.** Jueguen un juego breve, canten una canción o aprendan un trabalenguas.
- **Planteen maneras de mejorar** las reuniones. Pídeles a los familiares que le digan qué les pareció la reunión y pregúnteles si tienen alguna sugerencia para mejorar.

P: Mis dos hijos no podrían ser más diferentes cuando se trata de la tarea. Mi hijo mayor pasa por lo menos dos horas al día haciéndola. Me pide ayuda constantemente. Siempre quiere que yo revise su trabajo. Mi hijo menor me dice que no tiene tarea o que ya la hizo en la escuela. Cuando la hace, se apura para terminarla. ¿Cómo puedo ayudar a los dos a encontrar un buen equilibrio?

Preguntas y respuestas

R: ¡Esta es una ilustración de las dificultades que los maestros encaran todos los días! Sus hijos tienen los mismos padres y viven en el mismo hogar. Sin embargo, no podrían ser más diferentes.

Afortunadamente, los dos enfoques a la tarea pueden ser mejorados con los mismos tres pasos:

1. **Hable con los maestros** de sus hijos. Cuénteles lo que sus hijos están haciendo en casa. Dos horas de tarea al día podría ser más de lo que esperan los maestros. ¿Es posible que su hijo tenga tanta tarea porque no está terminando el trabajo de clase en la escuela?
2. **Establezca un horario regular** de estudio en casa. Su hijo menor haría bien en traer su trabajo de la escuela a la casa, porque si no, usted le dará trabajo extra para hacer durante esa hora. Usted podría, por ejemplo, pedirle que resuelva problemas matemáticos o que repase.
3. **Establezca algunas reglas básicas.** Al principio de cada sesión de estudio, repase el trabajo que cada uno tiene que hacer. Ayúdelos a establecer prioridades y hacer listas de control. Quédese cerca durante este tiempo haciendo su propio trabajo, pero permita que su hijo mayor aprenda a hacer el trabajo por sí mismo. Al final, revise que ambos hayan terminado todo lo que tienen apuntado en sus listas.

Enfoque: trabajando con la escuela

Prepare el camino para una comunicación eficaz



La comunicación entre los padres y la escuela es clave para el éxito académico de los niños. Ya sea que su hijo sea un

estudiante excepcional, uno regular, o tenga necesidades especiales, es importante establecer una relación positiva con sus maestros. Estas estrategias pueden ayudarlo a lograr una comunicación eficaz con la escuela:

- **Manténgase en contacto** con el personal de la escuela. Asista a las reuniones y siempre dele seguimiento para ver cómo van las cosas. Si surgen problemas, póngase en contacto con el maestro.
- **Llegue preparado.** Antes de la reunión, escriba apuntes para que pueda recordar todo lo que quiera decir y preguntar.
- **Sea optimista.** Recuerde que usted y la escuela tienen una meta compartida: el éxito de su hijo. Tener una actitud positiva hace que las pláticas sean más productivas.
- **Escuche con atención.** Procure mantener la mente abierta mientras se concentra en el punto de vista del maestro, el cual puede diferir del suyo. Pídale clarificación sobre cualquier cosa que usted encuentre confusa o que no entienda.
- **Quédese tranquilo.** Es natural que los padres se pongan a la defensiva cuando se trata de sus hijos. Si usted dice algo de lo que luego se arrepiente, discúlpese y vuelva a concentrarse en las soluciones.
- **Brinde sugerencias.** Usted conoce mejor a su hijo. Explique lo que usted piensa que lo ayudará más, y por qué cree que funcionará.
- **No se dé por vencido.** Si una reunión inicial no rinde resultados, intente de nuevo. Podría también pedir que otro miembro del personal esté presente.

Nueve preguntas para hacer en la próxima reunión de padres

Las reuniones de padres pueden ayudarlo a aprender más sobre las fortalezas y debilidades de su hijo. También le pueden dar una mejor idea sobre el año que viene.

Aquí tiene nueve preguntas que podría hacerle al maestro de su hijo:

1. **¿Qué abarcará** en el grado o la materia este año?
2. **¿Cuáles son sus expectativas** para la tarea? Mi hijo, ¿ha entregado todos los trabajos hasta ahora?
3. **¿Cómo son los hábitos** de trabajo de mi hijo? ¿Usa el tiempo en clase con eficacia?
4. **¿Se lleva bien mi hijo** con los otros estudiantes?
5. **Las habilidades de lectura** y matemáticas de mi hijo, ¿están al nivel que se espera para este grado?
6. **¿Está mi hijo** en diferentes grupos para diferentes materias?
7. **¿Ha faltado mi hijo** a alguna clase que no sea las que yo notifiqué a la escuela?
8. **¿Califica mi hijo** para cualquier programa especial?
9. **¿Qué puedo hacer** en casa para apoyar el aprendizaje de mi hijo?



La participación de los padres fomenta el éxito académico



Participar en la educación de su hijo rinde muchos beneficios. Cientos de estudios relacionan la participación de los

padres, tanto en la casa como en la escuela, con el éxito académico de los estudiantes.

La participación de los padres aumenta las oportunidades de los estudiantes de obtener mejores calificaciones, llevarse bien con los demás, terminar la tarea, graduarse de la escuela secundaria, ¡y mucho más!

Para obtener el máximo beneficio para su hijo, procure:

- **Empezar temprano** y mantenerse involucrado. Cuando los padres participan en la educación de sus hijos desde temprano, los niños se

benefician más. Y los estudios revelan que la participación de los padres debería continuar durante la escuela intermedia y secundaria también.

- **Explorar sus opciones.** Su participación podría ser tan sencilla como preguntar, “¿Qué aprendiste en la escuela hoy?” o tan compleja como organizar una recaudación de fondos. Pregunte sobre las necesidades de la escuela y decida qué hacer en base a su tiempo disponible y sus talentos.
- **Tener confianza.** Recuerde que toda participación marca una diferencia. Todos los cuidadores principales, como los padres, los abuelos, los tíos y otros, pueden hacer contribuciones valiosas.